

УДК 796.015

ТИП САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА

Д. Р. Ланко

курсант 2 курса факультета милиции

Могилевского института МВД

Научный руководитель: В. В. Трифонов,

*доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки*

Могилевского института МВД,

кандидат биологических наук, доцент

В профессиональном спорте во время тренировок спортсмены постоянно испытывают стрессогенное влияние на организм, затрачивая при этом огромное количество энергии, особенно это касается спорта высших достижений. А. Г. Дембо считает, что одна и та же физическая нагрузка в зависимости от состояния организма может быть неполной, чрезмерной (вызывать стресс) и оптимальной [1].

В настоящее время одной из основных задач учебно-тренировочного процесса является приведение в соответствие закономерности протекания процессов адаптации систем организма во время тренировки с основными параметрами соревновательных и тренировочных нагрузок. Решение этой задачи возможно только при своевременном контроле состояния организма и на основе его результатов, корректировке функционального состояния систем организма, в том числе и системы кровообращения.

О потенциале спортсмена, необходимом для достижения высоких результатов, можно судить по функциональному состоянию системы кровообращения, так как она не только лимитирует достижение высокого результата, но и является индикатором уровня развития стресса [2; 3].

В настоящее время функциональное состояние системы кровообращения оценивают по ЧСС и АД, однако эти показатели не отражают состояния системы кровообращения в целом.

В связи с вышеизложенным необходимо обратить внимание на тип саморегуляции кровообращения, который является не только интегральным показа-

телем функционального состояния сердечно-сосудистой системы, но и надежности всего организма [4].

1. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. М. : Физкультура и спорт, 1980. 295 с. [Вернуться к статье](#)

2. Зуйкова А. А. Методология и теоретические основы комплексного анализа адаптационных возможностей организма человека при стрессовых ситуациях различного генеза : дис. ... д-ра мед. наук : 05.03.11. Воронеж, 2006. 298 л. [Вернуться к статье](#)

3. Аринчин Н. И., Кулаго Г. В. Гипертоническая болезнь как нарушение саморегуляции кровообращения. Минск : Наука и техника, 1969. 104 с. [Вернуться к статье](#)

4. Аринчин Н. И., Кулаго Г. В. Гипертоническая болезнь как нарушение саморегуляции кровообращения. Минск : Наука и техника, 1969. 104 с. [Вернуться к статье](#)